



食育だより



2020年 11月号

認定こども園
しろはと保育園

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったと感じる季節になりました。冬に備えて、豊富な食材をバランスよくいかした食材で寒さに負けない体づくりに励みましょう。



調味料の 「さ・し・す・せ・そ」 ってなに？



「さ・し・す・せ・そ」は、家庭料理で味付けの基本になる調味料です。「さ」は「砂糖」、「し」は「塩」、「す」は「酢」、「せ」は「しょうゆ」、「そ」は「みそ」で、これらの調味料を入れる順序を覚えるための語呂合わせとして使われます。「さ・し・す・せ・そ」のなかでも、砂糖より塩を先に入れると、砂糖の味が付きにくくなってしまいうので気を付けましょう。

食事中ヒヤッとした経験はありませんか？

乳幼児は咀嚼や飲み込みがまだまだ未熟です。噛む力も弱く、噛んでも噛みきれずそのまま飲もうとする場合があります。

事故を防ぐ工夫(幼児さん)

- ・食べることに集中する
- ・テレビをつけながら食事をしない
- ・おしゃべりに夢中になり過ぎない
- ・食べ物を口に入れたまましゃべらない
- ・よく噛んで食べる
- ・姿勢をよくする

事故を防ぐ工夫(乳児さん)

- ・噛みにくい肉や生野菜は噛みやすい大きさに切る
- ・一口で食べる量を教えていく
- ・必ず誰かがそばにいるようにする

注意が必要な食材

- | | |
|-------------|------------|
| ・だんご、もち | ・キャンディーチーズ |
| ・のり | ・うずら卵 |
| ・やきいも、ふかしいも | ・バナナ |
| ・パン | ・プチトマト |
| ・ナッツ類 | ・ゼリー |
| ・豆類 | ・肉 |
| ・ぶどうなど | |

これらの食材は、噛む練習をしていくことにより、上手に食べられるようになります。それまでは、小さく切ってあげたり、つぶしたりと気を付けてみてください。

また、一緒に食べる大人がもぐもぐと見本を見せるといいですね。